

# あるく健康ニュース 8月号

## 後から熱中症

### 吸収が早いのは常温の飲み物



皆さんこんにちは、連日暑い日が続きますが、今回は熱中症に関するお話をさせていただきます。

皆さんは熱中症とは、どんな時に発症しやすいと思いますか？  
例えば日中暑い時に屋外にいる時などです。  
しかし例外もあり、夜や屋内に居る時にも発症する場合があります。

さらに気をつけてもらいたいの、後から熱中症です。

これは、時間差で熱中症になってしまう状態です。  
例えば、日中に屋外など暑い場所で作業などを行い、その時は何も自覚症状がなくても、時間を空けて夜間などに、熱中症を発症する場合があります。

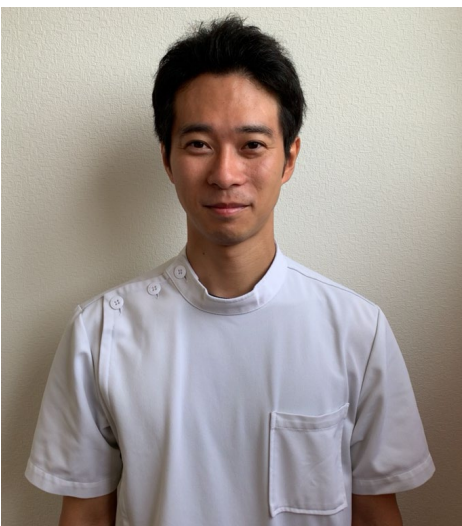


そこで、熱中症を予防する方法をご紹介します。  
それは基本的な事ですが、水分をしっかり補給する事です。  
私たちの身体は、思ってる以上に水分を補給しないと簡単に脱水状態になり、熱中症を発症しやすくなってしまいます。

そして、水分補給のポイントですが、水分は常温の物の方が身体に吸収されるスピードが早いのです。

身体を冷やす目的では冷たい物が有効ですが、汗をたくさんかいた時など、素早く水分を補給した方が良い場合は、常温の水分をオススメします。

常温



## あるく鍼灸治療院 長橋 勇人

ナガハシ ハヤト  
鍼灸師・推拿  
パーソナルトレーナー

東京都江東区の治療院で10年間修行  
目黒の治療院で院長として3年勤務  
現在は地域に密着した治療を目指して  
訪問での鍼灸治療・推拿療法・  
パーソナルトレーニングを行っております。



<https://kuron-aruku-sinkyu.ssl-lolipop.jp>

見附市今町 5-39-39  
Kコーポ 5 B4

070-4213-9354

[sinkyu.nagahashi@gmail.com](mailto:sinkyu.nagahashi@gmail.com)